



香港西區婦女福利會

松鶴老人中心

香港上環必列者士街 60 號 3 樓

電話：2546 5471 傳真：2540 5003

Signal: 5331 2536 Facebook: chunghokec

電郵地址：info@chunghok.org.hk

網址：<http://chunghok.org.hk/>

2021 年 12 月



松鶴通訊

時間花在哪 成就就在哪

把時間用來喝酒；成就了酒量！
把時間用來抱怨；成就了怨婦！
把時間放在自己臉上；成就了美女！
把時間放在養生上；成就了健康的身體！
把時間用來挑剔；成就了刻薄！
把時間用來學習；成就了智慧！
把時間用在家庭；成就了親情！
時間用來提升自己；成就自己夢想！
時間是中立的，只是我們的使用和選擇不同！
選擇沒有對錯，只有結果不同！
而你選擇把時間用在什麼地方？



資料來源：<https://ibook.idv.tw/article-1.php?ID=1504>

編者話：正所謂時間不留人，時機一過就沒辦法返轉頭，因此大家都要珍惜每一分每一秒，為自己想做的事而努力，否則後悔莫及。





中心消息

中心職員：

中心主任：徐詠詩

隊長：潘樂熙 社會工作助理：何嘉良、曾海威、顏淑芳、李敏鈴

福利工作員：陶家俊、林澤菁 活動工作員：鄭麗娟

助理文員：熊淑儀 活動助理：盧詠恩 二級工友：黃鳳貞

賽馬會樂齡社區關愛計劃 社會工作助理：林惠美 活動工作員：朱家軒

中心開放時間：星期一至五 上午 8:30 至下午 5:00

星期六 上午 8:30 至下午 2:00

印製日期：2021 年 11 月 24 日

編印份數：500 份

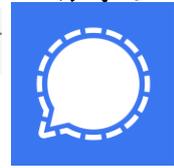
督印：徐詠詩



本中心現已增設 **Signal** 查詢號碼。如會員有任何查詢或班組活動事宜，可透過智能電話使用 **Signal** 與職員聯絡。

(電話號碼：**53312536**)(如有緊急事宜聯絡請致電中心)

**會員請勿致電上述電話號碼，通話將不被接聽*



特別服務



本中心提供長者健康及家居護理統一評估服務，凡 60 歲或以上的長者(無論是否中心會員)若有需要時可申請社區支援或院舍服務，可隨時聯絡徐主任進行評估工作。



2021 至 2022 年度會員續會及新會員入會通告



本中心現為會員進行續會手續，必須攜帶會員証及會費\$21 親自進行手續。有興趣者，盡快前來中心處理。中心將於 **2021 年 12 月 20 日** 開始暫停處理新會員入會及舊會員續會手續，敬請留意。



開心飯堂



中心設有開心飯堂服務，時間逢星期一至五，中午 12:00，每個星期刊登菜單一次，請留意詢問處的公佈板或向職員查詢，費用：\$16(會員) \$24(護老者)，包括：飯饊、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。

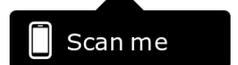
資訊交流區

中心 facebook 專頁

松鶴老人中心之 facebook 專頁為中心公告及活動花絮平台，會員可於該專頁與中心聯絡及留意中心最新資訊！

*可於 facebook 搜尋「chunghokec」

或於手機 app 掃描右方 QR code 後於專頁按讚好即可追蹤。



← 電腦搜尋



← 手機搜尋

活動推介



雅培奶粉銷售及講座：

低糖飲食做得到

日期：2021年12月22日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

費用：免費 名額：25位

內容：講解平時長者對高糖、低糖食物的誤解，以及學習日常低糖飲食的方法。

報名日期：已於11月22日起登記



益力多銷售及講座：

消化系統及飲食健康

日期：2021年12月23日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

費用：免費 名額：30位

內容：由益力多職員介紹消化系統及飲食健康的知識。

報名日期：已於11月29日起報名



紅：\$11/排
綠：\$15/排

聖誕手工樂

日期：2021年12月6日(一)、14日、21日及28日(星期二)

地點：本中心 名額：10位 費用：免費

時間：下午1:00至2:00

內容：以聖誕為主題，教導長者不同的手工藝品。

報名日期：已於11月24日起登記

(如人數太多，會抽籤決定)



衛生署講座：癌症小百科

日期：2021年12月30日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

費用：免費 名額：12位

內容：衛生署護士講解常見的癌症狀，討論及早診斷和治療的重要性。

報名日期：已於11月28日起登記



特別活動推介

開開心心食冬至飯

日期：2021年12月13日至12月17日(星期一至五) 地點：本中心

時間：上午11:00至12:30 對象：中心會員

內容：一起開心吃冬至飯，慶賀冬至來臨。

費用：\$16 每日名額：40位 報名日期：已於例會抽籤



辛丑年農曆一至三月小型生日會



日期：2022年2月19日(六)上午10:00至11:30

費用：\$10

2022年2月21日至2月24日(一至四)下午3:00至4:30

地點：本中心 對象：農曆一至三月壽星會員 每日名額：45位

報名日期：於2022年1月10日(一)開始致電中心報名，自行選擇日子



護老者加油站



所有已接種兩劑科興疫苗逾半年人士
均可打第三針

政府公布，市民若已接種兩劑科興疫苗而第二劑疫苗是在6個月前接種，不論他們是否屬於優先組別，均可由周二(23日)開始預約和由當天起接種第三劑新冠疫苗。

政府提醒市民在預約前特別留意，接種新冠疫苗和其他疫苗(包括季節性流感疫苗)之間應距離最少14日。

屬免疫力弱人士(例如癌症病人、器官移植病人、晚期愛滋病患者、需服藥壓制免疫系統的人士等)，接種第三劑疫苗的安排將維持不變，他們的第三劑疫苗應在接種第二劑後最少四星期才接種。

對於已接種兩劑復必泰疫苗的18歲或以上人士，現行安排仍然是為較高風險人士(包括60歲或以上長者、醫護人員、長期病患者)，以及工作環境有較高暴露風險和較易傳播新冠病毒的員工(例如參與抗疫工作、提供跨境運輸或於管制站和港口工作的人員)接種第三劑疫苗，這些人士應在接種第二劑後最少六個月才接種。

資料來源：香港01

活動推介



護老者月會冬季省電小貼士

日期:2021年12月4日(星期六)
時間:下午12:30至1:30
形式:本中心
費用:全免
名額:30位
對象:中心護老者及被照顧者
內容:講解一些簡單家居的節能方法
報名日期:已於11月22日起登記



安全用藥講座(護老者活動)

日期:2021年12月6日(星期一)
時間:下午3:00至4:00
形式:本中心 費用:全免
名額:30位
對象:中心護老者及被照顧者
內容:由藥劑師講解食物和藥物的相互作用。
報名日期:已於11月22日起登記



護老者資源閣及復康用品借用服務

提供有關護老者資訊的書籍及影碟，讓會員及護老者借閱。中心亦提供復康用品借用服務，包括輪椅、助行架、四腳拐杖等。歡迎會員及護老者借用。



伴你護行認知路



「伴你護行認知路」-腦之奧秘

日期：2021年12月1日(星期一)至2022年3月21日(星期一)

地點：本中心

名額：15位

費用：免費



對象：懷疑/確診認知障礙症長者

內容：使用認知評估工具為長者評估，為有潛在需要的長者提供建議、服務配對或轉介服務。(需先登記，由職員聯絡後確認。)

伴你護行認知路-月會

日期：2021年12月4日(星期六)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

名額：20位

費用：免費

對象：「伴你護行認知路」會員

內容：講解活動資訊以及主題分享。



伴你護行認知路-參觀房屋協會導賞團及體驗團

日期：2021年12月8日(星期三)

時間：上午10:00至中午12:30「智醒家居睇真D」導賞團



下午2:00至下午4:30「智身耆境」體驗團

地點：房協長者安居資源中心

名額：12(6位護老者及6位長者)

費用：免費

對象：「伴你護行認知路」護老者及長者

內容：參觀房協長者安居資源中心的導賞團及體驗團，讓照顧者掌握智友善家居的設計原則及應用以及讓參加者代入認知障礙症人士及照顧者的角色，體驗他們日常生活中的挑戰。

備註：中心會安排旅遊巴接送參加者來回以及包中午膳食

伴你護行認知路-護老者聖誕聚會

日期：2021年12月20日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

名額：20位

費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者

內容：玩遊戲、分享照顧認知障礙症長者的心得及派聖誕禮物。



以上小組/活動於11月22號起開始報名

護腦貼士



保持開朗

研究發現，長期處於壓力荷爾蒙下會造成神經元的大量死亡，導致腦部海馬體等區域的萎縮。因此應該學習壓力調適的知識及技巧，如練習放鬆、正向思考和自我肯定等。



賽馬會樂齡社區關愛計劃



溝通的力量-小組

日期：2021年12月3日、10日、17日、24日(星期五)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：10位 費用：免費

內容：角色扮演，進行簡單分組辯論。

報名日期：已於11月22日起登記



穴位按摩-中醫講座

日期：2021年12月3日(星期五)

時間：下午3:15至4:15

地點：本中心 名額：50位 費用：免費

內容：中醫師教授簡單穴位按摩，解答常見的疑問。

報名日期：於11月22日起登記



冬至共樂-義工探訪

日期：2021年12月20日(星期一)

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心 名額：14位 費用：免費

內容：上門探訪區內有需要長者，關心其生活以及送上禮物。

報名日期：於11月22日起登記



鬆弛技巧-運動講座

日期：2021年12月28日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：本中心 名額：50位 費用：免費

內容：檢視自我的精神壓力，透過運動和鬆弛技巧舒緩壓力

報名日期：於11月22日起登記



雜技工作坊

日期：2021年12月22、29日、1月5、12日(逢星期三)

時間：上午9:30至10:30。

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

內容：由專業的導師來教授老友記雜技，如扯鈴、轉碟

報名日期：於12月1日起登記



家居安全評估：

輔助器材已暫停申請，扶手安裝及家居小型維修繼續進行